

UN AMICO **INDISPENSABILE**



Il sole mi fa bene: **aiuta il mio corpo a produrre la vitamina D, che rafforza le mie difese immunitarie, e protegge la mia salute!**



LILT DALLA PARTE DELLA SALUTE

Progetto LILT per la prevenzione e la diagnosi precoce dei tumori cutanei.

a cura di

dott. Mario Cristofolini > dott.ssa Maria Teresa Fattori > prof. Vincenzo Ziparo

www.apidesign.com



**AMO IL SOLE!
MA MI PROTEGGO ABBASTANZA?**

SOLE: IMPARA A CONOSCERLO

In alcuni periodi dell'anno ci capita di stare molto al sole: è allegro, ci fa stare bene, ci scalda e ci abbronzia.

Il sole fa bene alla nostra salute ma non si deve esagerare perché le scottature e il troppo sole creano gravi danni alla pelle, che vedremo soprattutto quando saremo adulti.

Ci sono però semplici abitudini che ogni giorno possiamo seguire e che ci permettono di proteggere la nostra pelle e la nostra salute, senza rinunciare a nulla.

È importante imparare a prendersi cura di se stessi fin da giovani!



IL SOLE PUÒ FARE MALE: COSA DEVO RICORDARE?

1 Devo stare attento a non esagerare nel prendere il sole, soprattutto se ho capelli biondi o rossi, occhi azzurri o verdi, pelle molto chiara: con troppo sole la mia pelle può facilmente scottarsi.

2 Ogni scottatura rovina la pelle causando, da adulto, danni permanenti: la pelle invecchierà molto più in fretta, si macchierà, e potranno svilupparsi malattie anche molto pericolose, come i tumori.

3 È molto importante evitare di prendere il sole nelle ore centrali della giornata (dalle ore 11 alle 15) e stare attenti ai riflessi del sole sulla neve, sull'acqua e sulla sabbia.

4 Proteggere la pelle è molto facile: cappello, maglietta, occhiali da sole sono i mezzi migliori. Posso anche usare le creme solari con indice di protezione, a seconda del tipo di pelle, ma devo ricordare che queste non sostituiscono gli indumenti.

5 Non effettuare trattamenti di abbronzatura artificiale, attraverso lampade solari/lettini a raggi UV.



L'ULTIMA REGOLA, LA PIÙ IMPORTANTE!

6 Per preparare la pelle e proteggerla mentre prendo il sole, è importante anche l'alimentazione: mangiare 5 porzioni di frutta o verdura al giorno (tra pranzo, merenda e cena) e bere molta acqua fa bene a tutto il corpo e lo mantiene più sano anche da adulto.

QUALE DI QUESTI PERSONAGGI SI SCOTTA PIÙ FACILMENTE? inserisci il numero sotto la risposta corretta sui box bianchi.



A) alto rischio di scottatura

B) medio rischio di scottatura

C) basso rischio di scottatura